



Diabetes

Fast Facts

- Diabetes occurs when your blood glucose, or blood sugar, is too high.
- Over time, high blood glucose can cause serious health problems.
- The most common types of diabetes are type 1, type 2, and gestational diabetes.

What You Need to Know

You can lower your risk for type 2 diabetes

You are more likely to develop type 2 diabetes if you are age 45 or older, have a family history of diabetes, are overweight, or are a woman who had gestational diabetes during pregnancy. Ask your health care professional what steps you can take to prevent or delay diabetes.



Being active and maintaining a healthy weight are important for staying healthy.

Diabetes is a serious condition

Over time, high blood glucose can lead to health problems such as heart disease, stroke, kidney disease, nerve damage, and eye problems. Managing your diabetes can help prevent or delay diabetes-related health problems.

You can take steps to manage diabetes

Work with your health care team to create a plan to manage your blood glucose, blood pressure, and cholesterol. To stay healthy, take medicines as directed, follow a healthy eating plan, stay at a healthy weight, be more physically active, and if you smoke, get help to stop.

To learn more, visit NIDDK's website at www.niddk.nih.gov or search online for "NIDDK" and "Diabetes."

Contact Us

NIDDK Health Information Center

- Phone: 1-800-860-8747; TTY: 1-866-569-1162
- Email: healthinfo@niddk.nih.gov
- Hours: 8:30 a.m. to 5 p.m. eastern time, M-F

This content is provided as a service of the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK), part of the National Institutes of Health. The NIDDK explains and shares research findings to increase understanding about health and disease to patients, health professionals, and the public. Content produced by the NIDDK is carefully reviewed by NIDDK scientists and other experts.

This information is not copyrighted. The NIDDK encourages people to share this content freely.





Diabetes

Información general

- La diabetes ocurre cuando el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre es demasiado alto.
- Con el transcurso del tiempo, los niveles altos de glucosa en la sangre pueden causar problemas graves de salud.
- Los tipos más frecuentes de diabetes son el tipo 1, tipo 2 y la diabetes gestacional.

Lo que debe saber

Usted puede reducir su riesgo de tener diabetes tipo 2

Es más probable que llegue a tener diabetes tipo 2 si tiene más de 45 años, antecedentes familiares de diabetes, sobrepeso o si es mujer y tuvo diabetes gestacional durante algún embarazo. Pregunte a su médico u otro profesional de la salud qué medidas puede tomar para prevenir o retrasar la diabetes.

La diabetes es una enfermedad grave

Con el transcurso del tiempo, los niveles altos de glucosa en la sangre pueden llevar a problemas de salud como enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, enfermedades de los riñones, daño a los nervios y problemas de los ojos. Al controlar su diabetes, puede ayudar a prevenir o retrasar los problemas de salud relacionados con la diabetes.



Para mantenerse sano, es importante hacer ejercicio y mantener un peso saludable.

Usted puede tomar medidas para controlar su diabetes

Trabaje con su equipo de atención médica para crear un plan para controlar su nivel de glucosa en la sangre, presión arterial y colesterol. Para mantenerse sano, tome sus medicinas siguiendo las indicaciones, siga un plan de alimentación saludable, mantenga un peso saludable, haga más ejercicio y, si fuma, obtenga ayuda para dejar de hacerlo.

Para aprender más, visite nuestro sitio web en www.niddk.nih.gov o haga una búsqueda usando las palabras “NIDDK” y “diabetes.”

Comuníquese con nosotros

Centro de Información de Salud del NIDDK

- Teléfono: 1-800-860-8747; TTY: 1-866-569-1162
- Correo electrónico: healthinfo@niddk.nih.gov
- Horario: De lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5 p.m. (hora del este de los EE.UU.)

El contenido de esta publicación es proporcionado como un servicio del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés). El NIDDK traduce y comparte los resultados de sus investigaciones para incrementar el conocimiento de salud y las enfermedades entre pacientes, profesionales de la salud y el público en general. El contenido producido por el NIDDK ha sido revisado cuidadosamente por los científicos del NIDDK y otros expertos.

Esta información no tiene derechos de autor. El NIDDK sugiere al público compartir libremente esta información.

